

令和6年



1月献立表



練馬中学校

実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き					栄 養 量				
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10	水	米粉子キンカレー・牛乳・福神漬 小松菜とハムのソテー 豆乳カフェオレゼリー	とり肉・レンズ豆 ハム・豆乳	牛乳・アガー	にんじん 小松菜	生姜・にんにく たまねぎ・福神漬	米・じゃが芋 砂糖・米粉	米ぬか油 オリーブ油	819	14.1	25.8	2.8
11	木	きびご飯・牛乳・鶏の照り焼き ごまドレッシングサラダ 具だくさんみそ汁	とり肉 豆腐・みそ	牛乳	にんじん	生姜・大根 きゅうり ごぼう・ねぎ	米・きび・砂糖 じゃが芋 こんにゃく	米ぬか油・ごま油 白ごま	759	17.9	26.3	3.1
12	金	ご飯・牛乳・肉豆腐 カリカリポテトのサラダ	豚肉・豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ・ねぎ 干しいたけ キャベツ・きゅうり	米・砂糖・片栗粉 じゃが芋	米ぬか油・油	793	15.9	25.6	3.4
15	月	ご飯・牛乳・鶏のトマトパン粉焼き 大根のポトフ・果物	とり肉・ベーコン ウィンナー	牛乳・チーズ	トマト缶 にんじん	にんにく・たまねぎ キャベツ・大根 果物	米・じゃが芋 砂糖・パン粉	オリーブ油 米ぬか油	761	19.8	28.6	3.0
16	火	ジャージャー麺・牛乳 フルーツヨーグルト	豚ひき肉・みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	もやし・きゅうり・生姜 干しいたけ・ねぎ たけのこ・にんにく たまねぎ・みかん缶 パイナップル缶・桃缶	中華めん 片栗粉・砂糖	米ぬか油・ごま油 白すりごま	770	16.0	29.5	3.4
17	水	ご飯・牛乳・ホキの磯マヨ焼き 豆乳コーンスープ	ホキ・豆乳 ベーコン	牛乳・青のり 生クリーム	にんじん パセリ粉	たまねぎ・コーン	米・パン粉 じゃが芋	マヨネーズ 米ぬか油	810	14.9	32.9	1.8
18	木	麦ご飯・牛乳・生揚げのチリソース煮 もやしのごまだれサラダ カルピスゼリー	とり肉・厚揚げ 豚肉・みそ	牛乳・寒天	にんじん	生姜・にんにく たけのこ・たまねぎ ねぎ・きゅうり もやし・みかん缶	米・大麦 砂糖・片栗粉 カルピス	米ぬか油・ごま油 白ごま	829	15.4	30.5	2.8
19	金	五目チャーハン・牛乳・中華サラダ 粟米湯(スーミータン)・果物	焼き豚・卵 なると・豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ・干しいたけ グリーンピース・もやし きゅうり・たまねぎ たけのこ・コーン・果物	米・春雨 砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油 白すりごま	792	15.9	28.5	4.3
22	月	ココア揚げパン・牛乳 かぼちゃのシチュー・わかめサラダ	とり肉	牛乳・生クリーム チーズ・わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ・きゅうり キャベツ・大根	コッペパン・砂糖 じゃが芋・小麦粉	油・米ぬか油 バター・ごま油	777	15.0	38.5	3.6
23	火	高野豆腐の卵とじ丼・牛乳 キャベツのじゃこ炒め・いもっこ汁	とり肉・高野豆腐 油揚げ・豆腐・卵	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	たまねぎ・ねぎ グリーンピース キャベツ・コーン ごぼう・大根	米・大麦 しらたき・砂糖 片栗粉・里芋	米ぬか油	770	18.8	26.9	3.4
24	水	にんじん一斉献立 キャロットクリームソース イタリアンスープ 牛乳・果物	とり肉・ハム ベーコン・卵	牛乳・チーズ	にんじん・パセリ粉 小松菜	にんにく・たまねぎ マッシュルーム 果物	米・小麦粉・パン粉	バター・米ぬか油	813	15.4	32.7	3.4
25	木	五穀ご飯・牛乳 ししゃもの青のり焼き チャプチェ風・ごま入りみそ汁	小豆・豚ひき肉 とり肉・豆腐・みそ	牛乳・ししゃも 青のり	にんじん・にら	にんにく・生姜 キャベツ・もやし ねぎ・大根	米・大麦・きび あわ・春雨 じゃが芋 砂糖・こんにゃく	米ぬか油・白ごま ごま油	759	17.8	30.7	3.5
26	金	麦ご飯・牛乳・鶏肉の香味焼き 小松菜と春雨炒め さつま芋と鶏肉のみそ汁	とり肉・ハム みそ・豆腐	牛乳	にんじん・小松菜	生姜・にんにく ねぎ・もやし ごぼう・大根	米・大麦 砂糖・さつま芋 春雨・こんにゃく	ごま油・米ぬか油	752	19.1	21.7	3.6
29	月	豆入りミートソーススパゲティ・牛乳 カリカリ油揚げのサラダ お菓子な生卵	とり肉・大豆 油揚げ	チーズ・牛乳 アガー	にんじん トマトピューレ	にんにく・生姜・もやし たまねぎ・キャベツ マッシュルーム・コーン 桃缶・りんごジュース	スパゲティ・砂糖	オリーブ油 米ぬか油	766	18.0	26.9	2.9
30	火	麦ご飯・牛乳・鮭フライ(米粉) のりとツナのサラダ 大根のあったか汁	鮭・とり肉 まぐろ缶	牛乳・のり	小松菜・にんじん	大根・コーン ねぎ・しめじ	米・大麦 小麦粉・米粉 砂糖・片栗粉	油・米ぬか油 ごま油・白ごま	821	16.3	27.2	2.8
31	水	ご飯・牛乳・鶏肉と厚揚げのみそ炒め 和風サラダ・にらたまスープ	とり肉・厚揚げ 豆腐・卵・みそ	牛乳・のり	にんじん 小松菜・にら	生姜・たまねぎ キャベツ・ねぎ きゅうり・大根 干しいたけ	米・砂糖・片栗粉	米ぬか油・ごま油	769	17.5	28.9	3.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	785	16.7	28.8	3.2	397	120	3.3	276	0.33	0.54	20	7.7
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

*果物は、いちご・みかん・でこぼんの予定です。



あけましておめでとうございます



新年の目標の1つに、「食生活の見直し」を考えている方もいるかもしれません。考え方の参考として、2022年ワールドカップ(WC)カタール大会で、アルゼンチン代表を36年ぶり3度目の優勝に導いたトップアスリート、リオネル・メッシ(パリ・サンジェルマンFC:フランス)選手の食生活改善の話を選挙第1号に選びました。



～乱れた食生活からの脱却



リオネル・メッシ



1. プロフェッショナルとは程遠かった食生活

6歳でアルゼンチンのサッカーチームと契約し、直ぐにも実力を表したメッシですが、成長期を迎えても体が大きくなりえない可能性がある、成長ホルモン欠乏症と診断されていました。高額の治療費を払うことは、メッシ家には困難であり、当初治療費を負担することを約束していたクラブ側も、国内の経済危機によって援助が困難となりました。

そのような中で、FCバルセロナが、メッシの実力を高く評価し、治療のサポートもすることとなったので契約を結びました。13歳でスペインに渡り、3年間、脚へのホルモン投与を続けたことにより、体も徐々に大きくなりました。

16歳でトップチームに昇格したメッシは、グアルディオラ監督(元スペイン代表、現マンチェスターシティ監督)の下、さらなる研さんに励みました。トップチーム昇格後のメッシは、小柄ながらもスピードと技術で、すでに他を圧倒していましたが、グアルディオラ監督は、メッシに欠けているものを見抜いていました。

それは、食生活であり、到底プロフェッショナルとはいえないものでした。メッシはファストフードを好み、アルゼンチンの珍味「ミネッサ(薄い牛ヒレ肉をパン粉で浅く揚げたもの)」も好んで食べていました。

炭酸飲料も愛飲しており、時にはグアルディオラ監督の話そっちのけで「コーラを取って来てくれないか」と頼むほどでした。グアルディオラ監督は、選手控室からドリンクマシーンを撤去してしまったという逸話もあります。メッシの成長期は、糖分、脂肪分、加工食品ともにあつたのです。

成長期の食生活の乱れもあってか、2006年WCドイツ大会で世界デビューを果たした19歳から26歳(2013年)までの間、メッシは肉離れ、ハムストリングの負傷、骨折、じん帯損傷など数々のケガに見舞われます。この7年間でリーグ戦欠場は72試合に上り、重度のケガから中・長期の離脱も多くありました。

断続的にケガをし続けることから、メッシは2014年から医師、栄養士の指導を受けて食生活の改善を試みました。その結果、2014~2022年12月までの約8年間でリーグ戦欠場は51試合に留まり、ケガや痛みはあるものの比較的軽症のため、短期でチームに復帰しています。年齢を重ねるに連れて欠場試合数は減少し、さらに進化し続けています。

もちろん、トレーニングの効果(スポトリ・トレーニング編 参照)もありますが、劇的な食生活の改善が長くパフォーマンスを維持・向上させているのはいうまでもありません。食と運動によって、健康を取り戻した典型例ともいえます。



2. 医師との出会いと5つの食品

メッシが食生活の改善を考えるようになったのは、2014年WCブラジル大会でドイツに敗れ、優勝を逃した時期と重なります。母国を優勝に導けなかったチームリーダーのメッシには多くの批判が挙がっていました。中には「太り過ぎ」との声もありました。

メッシは、このころ、摂取した物に対する不耐性が体内で反応し、ピッチ上で嘔吐することも少なくなかったといえます。「18歳、19歳の時に体に入れられる物と、27歳の時に体に入れられる物は違う」と自身が振り返るように、体の異変も感じていました。

そこでメッシは、長年スポーツ医学に従事し、栄養学、心理学を活用しながらスポーツ選手をサポートしてきた、イタリア人医師のポーザーに、食生活(体質)の改善を相談しました。

ポーザーは、「悪い慣習(食生活)が問題を起している」と指摘し、「体が必要とする物だけを食べ、欲する物は食べない」とアドバイスし、5つの食品を推奨しました。

以下はあくまで、メッシの食生活、体質に合わせたプログラムであり、必ずしも万人に当てはまるものではありません。

当初、ポーザーが摂取を推奨した物は、①水(十分なミネラルが含まれた質の高いミネラルウォーター)、②オリーブオイル、③全粒穀物、④新鮮な果物、⑤新鮮な野菜で、ナッツ類・種子類も非常に良いとしています。これらは「筋肉の回復」をコンセプトにしており、メッシが現在おこなっている食事の基礎になっています。

食生活を見直した翌シーズンは57試合58ゴールと爆発。チームはリーグ戦、国内カップ戦、UEFAチャンピオンズリーグ優勝とタイトルを総なめにしました。「メッシが健康なら強い」を改めて証明したのです。



3. メッシの食事



年間40~60試合をこなすメッシは主に、朝・昼・夕と3回の食事と1回の間食(おやつ)を摂っています。それ以外の時間は練習・トレーニング、休息に当てています。

メッシは、「今、何が必要なのか」「そのために何を摂取すべきなのか」を常に考えているそうです。食事内容を見ると、試合前後の摂取タイミングもかなり意識しているのがわかり、もちろん試合間近になると、90分間の試合に耐えられるエネルギー量を確保するために、普段の食事とは変わっています。

Spotri(スポトリ) :
「ニュートリション」海外スターの食生活より引用



《今月の給食》

24日(水) : にんじん一斉献立(キャロットライスクリームスープ・イタリアンスープ)・区から支給された練馬区産の「にんじん」を使用した献立です。

29日(月) : お菓子な生卵

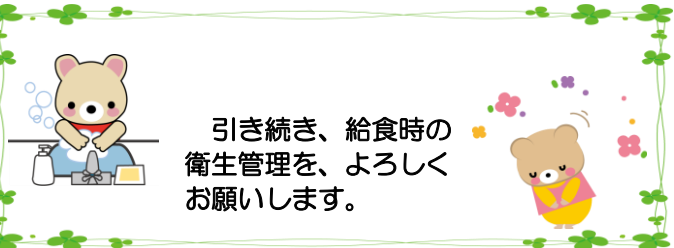
「お菓子な玉子焼き」の白身部分は牛乳寒ですが、生卵ではリンゴジュースを使用しています。

30日(火) : 鮭フライ(米粉)

パン粉のかわりに、粗めの米粉を使ったフライです。衣がとてもサクサクしています。

先月使用した食材の主な産地

- 米…岩手(ひとめぼれ) じゃがいも…北海道
- 豚肉…青森・茨城 鶏肉…岩手 鶏卵…青森
- ししゃも…ノルウェー ホキ…ニュージーランド
- りんご…長野 大根…練馬区 キャベツ…練馬区
- 玉ネギ…北海道 にんじん…千葉 ねぎ…栃木
- 小松菜…埼玉・練馬区 きゅうり…埼玉



引き続き、給食時の衛生管理を、よろしく
お願いします。



11月実績	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道
1月予定	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道